
John Von Zimmermann
LE RÉVEIL DU
TROISIÈME ŒIL

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

TABLE DES MATIÈRES

Quel est le troisième œil?

première ouverture

préparation

Phase 1

la phase 2

Phase 3

Phase 4
Phase 5
Phase 6
Première Apertura - Aperçu des pratiques
expériences de plusieurs
Lorsque vous ne vous sentez aucune vibration
D'autres commentaires sur le troisième oeil
Le tunnel du troisième oeil
La méditation sur le troisième œil
préparation
La méditation Phase 1: larynx énergie
Méditation, Phase 2: les vibrations dans les yeux
Méditation étape 3: la lumière dans l'œil.
Méditation, Phase 4: la sensibilisation dans l'espace
Commentaires Phase 1 (vibration dans le larynx)
Commentaires, Phase 2 (vibration dans l'œil)
Commentaires, Phase 3 (lumière dans l'œil)
Commentaires, phase 4 (espace)
Commentaires, Phase 5 (vortex)
Synopsis méditation sur le troisième oeil
Pratique 3.8: plus de buzz
3.9 pratique d'organisation
3.10 Les mystères de l'espace

Quel est le troisième œil?

Le troisième œil est la porte qui ouvre dans l'espace de la conscience et des mondes intérieurs. Il est également le corps principal de gouverner et d'éveiller le corps d'énergie. Ainsi, en pratique, le troisième œil agit comme un « interrupteur » qui peut permettre à l'énergie de fréquence plus élevée du corps et donc conduire à des états de conscience supérieurs.

D'un point de vue thérapeutique, l'expérience professionnelle m'a montré que de nombreux patients se sentent mieux lorsqu'ils sont connectés au troisième œil, quelle que soit la nature de leurs problèmes. En raison de son commutateur de fonction dès que le troisième a tendance à commencer le mouvement des différents flux d'énergie oeil est activée. Ce qui signifie que le réglage automatique d'un grand nombre de troubles physiques et émotionnels, un processus qui pourrait être défini comme une sorte d'auto-acupuncture. De plus, même le processus initial de l'éveil du troisième œil a tendance à entrer en contact avec les niveaux plus profonds de la personnalité, qui est lui-même une importante action thérapeutique. Bien sûr, je ne veux pas dire qu'il suffit de se connecter avec le troisième œil pour guérir tous,

D'un point de vue spirituel, aussi bien dans la tradition chrétienne dans les textes hindous, ils comparent le corps avec un temple. Si nous avons essayé de développer cette analogie, equipararíamos au troisième oeil avec le portail du temple. En traversant le portail est passé du profane au sacré, l'état où nous lisons et penser à la vie spirituelle à l'état dans lequel vous commencez à expérimenter. Le troisième œil a toujours été considéré par ceux qui cherchent à se connaître comme l'un des plus précieux joyaux, d'où la pierre précieuse qui est placé devant les statues des Bouddhas.

Ce chapitre décrit comment commencer à établir une connexion avec le troisième œil (pratique 3.2) ainsi qu'une technique de méditation (3.7) à travers lequel vous pouvez explorer et développer le troisième œil.

première ouverture

Avertissement avant la pratique d'ouverture

L'ouverture de cette pratique est conçu pour donner une première « piste » du troisième œil, en réveillant un certain sentiment entre les sourcils. Il a été pensé pour être mis en œuvre une ou plusieurs fois au cours d'une courte période de temps. Par la suite, les travaux sur le troisième œil continuera par la pratique de la méditation indiqué à la section 3.7, ainsi que d'autres pratiques contenues dans ce livre.

Une bonne façon de commencer est de choisir un jour où rien à voir, par exemple au début d'un week-end, et se concentrer intensément sur les pratiques ont. Après cette première impulsion plus forte plus facile de suivre les pratiques restantes.

Les pratiques peuvent être effectuées seul ou avec des amis, dans ce cas, l'énergie sera plus intense. Le plus beau jour du mois pour commencer est le précédant immédiatement la pleine lune. Cependant, ne vous inquiétez pas trop sur le calendrier, parce que la chose principale est qu'à attendre le moment parfait.

Il est recommandé de porter des vêtements, de préférence des couleurs claires blanc. Évitez de porter du noir.

Il faut se rappeler que vous avez affaire à des perceptions subtiles. Vibration ne devrait pas se faire sentir comme un poignard sur son front. Même si seulement un scintillement vague ou la pression se trouve entre les sourcils, il est plus que suffisant pour démarrer le processus. Toutes les autres pratiques du livre contribueront à renforcer et à développer la perception initiale.

Rappelez-vous: pas d'imagination ou de visualisation. Que les choses viennent par eux-mêmes. Une vibration faible et est présent entre les sourcils à travers le monde. Le but est de révéler cette vibration naturelle, pour se développer plus tard.

Lisez attentivement les directions présentées dans la section suivante, de préférence plusieurs fois avant de les mettre en pratique.

préparation

Choisissez une chambre tranquille où personne ne peut arrêter sur au moins une heure. Cette pratique peut se faire avec des amis - pas besoin de le faire seul - mais ne devrait pas être présent dans la chambre toute personne qui ne remplit pas elle.

Enciéndanse bougies dans la pièce.

Lâchez la ceinture, une cravate ou d'autres vêtements restrictives.

Retirez la montre-bracelet.

Coucher sur le sol, de préférence sur un tapis, d'une feuille mince ou une couverture. Les bras ne doivent pas traverser, mais se situent des deux côtés du corps. Il est recommandé que les paumes vers le haut.

Les jambes ne doivent pas être franchies.

Fermez les yeux. Gardez vos yeux fermés jusqu'à la fin de la pratique.

Détendez-vous pendant deux ou trois minutes.

Devenez le buzz pendant cinq à dix minutes (section 2.4).

Phase 1

Prendre conscience de la gorge. Lancer la respiration avec le frottement de la gorge, comme cela est expliqué dans le chapitre précédent (section 2.1).

Prendre conscience de la vibration produite dans le larynx dans la friction de la gorge.

Il est d'être conscient que, sans aucune concentration particulière.

le flux d'énergie. Si certains mouvements apparaissent dans le corps ou la conscience, laissez-les se produire.

Continuer pendant cinq à dix minutes, la respiration avec le frottement de la gorge et être conscient de la vibration dans le larynx.

la phase 2

Continuez à respirer avec le frottement de la gorge.

Au lieu de placer la conscience dans le larynx, demandez-vous au courant maintenant de la zone entre les sourcils.

Pas besoin de se concentrer. Si vous « saisir » la zone située entre les sourcils avec une focalisation excessive, le processus ne peut pas être divulguée. énergie Flúyase. S'il vous plaît continuer ce qui vient spontanément. Si la respiration change naturellement et devient plus intense, alors il doit suivre que - ou autre - tendance naturelle de la respiration. Cependant, assurez-vous que vous gardez moins des frictions dans la gorge au cours des cinq premières étapes pratiques.

Restez front « single conscient », respiration avec le frottement de la gorge pendant environ cinq minutes. Pour cette pratique n'est pas nécessaire de contrôler le temps avec précision, donc il n'y a pas besoin de regarder l'horloge.

Phase 3

Placez la paume de votre main devant la zone située entre les sourcils, sans la main touche la peau, à une distance d'environ trois à cinq centimètres.

Notez que la main ne touche pas la peau.

Pendant quelques minutes, restent immobiles sur le sol avec les yeux fermés, tout en respirant la friction de la gorge, conscient des sourcils et la paume d'environ trois centimètres au-dessus de la zone.

Phase 4

Gardez votre main devant lui ou sur le côté puis de nouveau, comme on le souhaite.

Séjour avec les yeux fermés, la respiration avec le frottement de la gorge, conscient de la zone entre les sourcils.

Début attendre l'émergence d'une vibration entre les sourcils, ce qui peut prendre différents aspects: soit une vibration claire ou des démangeaisons, ou même une pression plutôt diffuse, un sentiment de poids ou de densité dans la zone entre les sourcils.

Aucun effort ne doit être fait. Restez calme, parce que vous devez laisser les choses se passent yeux naturalmente.Recuerde doivent rester fermés pendant toutes les phases de cette pratique.

Phase 5

Dès que vous remarquez la moindre sensation de vibration ou des démangeaisons, la pression, le pouls, le poids ou la densité, procédez comme suit: Branchez le frottement de la gorge avec le sentiment sillonné.

Des moyens de liaison étant au courant simultanément à la fois de la friction de la gorge et des vibrations (ou les démangeaisons, la densité, la pression ...) dans la zone entre les sourcils. Comme ils procèdent de cette façon, le lien entre l'énergie de friction dans la gorge et le troisième œil percevra de plus en plus clairement.

Comme il est combiné à la friction de la gorge, les vibrations va changer, devenir plus subtile en plus intense.

Si vous vous sentez des démangeaisons vibrations ou toute autre partie du corps - par exemple sur le front, les bras, ou même le corps entier - pas besoin de faire attention à elle. Il est de rester au courant de la vibration (ou densité, pression ...) dans la zone entre les sourcils.

Continuer avec l'achèvement de cette phase pendant environ dix minutes, le renforcement de la vibration entre les sourcils en connectant le frottement de la gorge.

Rappelez-vous de ne pas imaginer ou quoi que ce soit Visualize. Il est à couler avec tout ce qui vient.

Phase 6

Cesser friction de la gorge.

ne plus se concentrer sur les vibrations.

Restez avec vos yeux fermés, seulement au courant de la zone située entre les sourcils pendant une dizaine de minutes (ou, de préférence plus).

Nous devons être absolument immobile, sentir l'énergie autour de vous. Plus immobile est, plus l'air.

Notez si un sens peut percevoir la lumière ou de couleur dans les sourcils.

commentaires

* Ne pas se concentrer ou « saisir » la zone située entre les sourcils, mais maintenir un accent très doux dans ce domaine. Avec une concentration excessive serait obtenue seulement bloquer le processus. Il est pas « faire », mais les choses se produire prédisposer pour eux-mêmes.

* Mise au point sur la zone entre les moyens sourcils étant simplement conscients de cette zone, plutôt - au contraire - globes oculaires dirigeant comme si elle l'observait. Dans le cas où ces mouvements seront avec les yeux, une tension qui interposer et fausser le cours naturel de l'expérience proviendrait. À-dire, les yeux ne les mènent nulle part en particulier. Ce commentaire s'applique à d'autres pratiques contenues dans ce livre.

* Au début, il est normal de ressentir une vibration (ou pression, densité ...) dans d'autres zones du front ou du visage. Lorsque cela se produit, il ne doit pas être donnée à la vibration, mais se concentrer sur la vibration entre les sourcils, la connexion avec le frottement de la gorge. Avec la pratique, tout sera facile.

* Si elle est pratiquée avec des amis doivent vérifier qui est personne touchant, afin d'éviter les transferts non désirés d'énergie.

* Si l'expérience devient trop forte, tout ce que vous avez à faire est d'ouvrir vos yeux, qui retournera à l'état normal de la conscience.

Première Apertura - Aperçu des pratiques

Allongez-vous et détendez-vous.

1) Sensibilisation de friction gorge + dans le larynx

2) la sensibilisation à la friction de la gorge + entre les sourcils

3) As 2) + paume contre le troisième oeil

4) recherche de friction de la gorge + vibrations, des démangeaisons, la pression, la densité ... dans la zone entre les sourcils

5) Raccorder le frottement de la gorge avec la vibration entre les sourcils

6) Quietud absolue - relation avec l'énergie autour de soi

expériences de plusieurs

Le chapitre 10 peut lire un résumé des expériences qui sont plus fréquemment trouvés lorsque vous commencez à travailler avec le troisième oeil, conformément aux principes et aux techniques développées dans ce livre.

En ce qui concerne cette première ouverture, tout ce qui compte est la vibration (ou des démangeaisons, ou la densité ...) dans la zone entre les sourcils et la lumière, si elle est perçue. La meilleure attitude ne prête pas attention à toute autre manifestation qui peut se produire alors que la pratique est mise en œuvre.

Lorsque vous travaillez avec le troisième œil et les énergies éthérées, surtout au début, ils peuvent avoir lieu d'autres manifestations mineures telles que des démangeaisons, ou même secousses dans différentes parties du corps, ou des images qui sont installées soudainement dans la conscience. Laissez aller et venir parce qu'ils n'ont pas beaucoup de sens. Il suffit de suivre la technique comme si rien ne se passait.

Il se peut que les vibrations, les démangeaisons, la densité de lumière ou assis sur le front est assez intense; mais il n'a pas vraiment d'importance si vous êtes un peu faible ou floue. Comme on le verra plus loin, l'intensité énergétique peut varier considérablement d'un jour à l'autre pour la même personne; et il pourrait bien être qui a essayé le « premier départ » un jour de faible intensité énergétique. Cependant, quoi que cela puisse être faiblis ces qualités, ils sont le premier fil, et pendant ce livre seront progressivement mis en place une technique systématique pour la conversion en une perception claire du troisième œil.

références expérientielles

Vibration éthérique <=> (force de vie)

les couleurs, la lumière astrale <=>

espace astral violet clair <=>

Comme les différentes techniques qui travaillent avec la pratique du troisième oeil, va principalement répondre à trois types d'expériences dans la zone entre les sourcils: 1) vibration, 2) les couleurs et la lumière, 3) violet clair. La première indique une activation du plan éthérique, la seconde de l'astral et le troisième - la perception de la lumière violette - indique qu'il a mis en place sera développé un lien avec l'espace astral (les termes « éthérique » et « astral » avec amplitude).

Bien sûr, ces indications sont trop simples pour être précis. Mais d'un point de vue expérience qu'ils fournissent une référence utile pour faciliter la recherche de la manière d'un dans la phase initiale.

1) Vibration, des démangeaisons, la pression, le poids ou la densité, ont la même signification quand ils se sentent les sourcils. A dit qu'il activé quelque chose dans la partie éthérique du troisième œil. Le corps éthérique est le plan ou la couche où la force de vie est contenue, ce qui équivaut à la prana

de la tradition hindoue ou le qi de la médecine traditionnelle chinoise. (Le troisième oeil est pas un corps physique, mais est principalement éthérique et astral).

Le (ou l'un de ses équivalents, tels que des démangeaisons, la pulsation, la pression, le poids, la densité, ...) des vibrations est la sensation que l'éthérique est perçue. Chaque fois que vous vous asseyez partout dans le corps, il indique que le éthérique est actif dans ce domaine. Par conséquent, la perception des vibrations entre les sourcils est rien que la perception de la partie éthérique du troisième œil.

Depuis des démangeaisons, la pression, la densité ou le poids sont plus ou moins la même importance aux effets de simplificatorios nous appelons tous ensemble dans un seul mot: la vibration. Par conséquent, chaque fois que « vibration » est lu dans ce livre, il doit être interprété que nous faisons référence à l'ensemble des sensations citées. Par exemple, « construire la vibration entre les sourcils » construirait la forme qui est auto la plus naturelle: les vibrations, la pression, la densité ... En tout cas, après une certaine vibration de temps sera perçu comme si toutes les modalités ont cité la même temps.

Il existe différents niveaux de vibrations, même comme il existe différents niveaux d'énergie éthérique, un peu plus subtile que d'autres. L'intensité de la vibration peut varier d'un jour à l'autre. En plus des variations quantitatives, aussi la qualité des vibrations tend naturellement à varier de jour en jour. Par conséquent, il est important de ne pas être attaché à une forme quelconque mais avec ce flux chaque jour vient. Après un certain temps, l'expérience va devenir plus stables mouvements et de l'énergie seront plus sous contrôle.

2) Le deuxième type d'expérience qui peut avoir lieu entre les yeux est la lumière (non physique) de divers types, d'un brouillard vague, nuage ou la luminosité aux couleurs et aux formes organisées. Ces diverses manifestations peuvent être considérées comme équivalentes et indiquent que quelque chose est en cours d'activation dans la partie astrale du troisième œil. Par souci de simplicité, nous appellerons tous avec le terme « lumière ». Ainsi, chaque fois que « la lumière » lu dans ce livre implique que nous faisons référence à l'ensemble des expressions mentionnées (brouillard, couleurs, formes vives, des points lumineux, luminosité ...). Choisissez-vous qui vient plus naturellement à soi-même, ce qui permet d'affiner progressivement dans une lumière de plus en plus vive.

Le corps astral est le plan de la conscience mentale et les émotions. L'équation « lumière (non physique) = astrale » est pas absolue, car certaines hautes fréquences de plans lumineux proviennent bien au-dessus du astrale. Mais dès que vous apprenez à discerner, les lumières et les couleurs qui apparaissent normalement entre les sourcils lorsque le troisième œil « actif » est un indicateur clair que la partie astrale du troisième œil est activé.

3) La lumière pourpre est souvent perçue comme l'arrière-plan des autres lumières de couleurs ou de formes. Il semble une extension ou de l'espace qui se prolonge devant le troisième œil. Plus profondément le contact violet clair, plus sera perçue comme un espace qui est non seulement à travers, mais aussi autour de soi. Cet espace correspond à ce que les occultistes ont appelé l'espace astral.

Cet espace de la conscience n'est pas toujours perçue comme violet, mais aussi en bleu foncé et même noir. Ce qui importe le plus est le sentiment de l'espace, quel que soit perçu la couleur de fond. Par conséquent, nous utilisons le terme « espace » pour indiquer l'étendue sombre au fond du troisième œil, quelle que soit leur couleur.

Notez que la perception de l'espace violet est assez simple et que beaucoup de gens ont connu (en particulier dans l'enfance) sans se rendre compte de sa vraie nature.

Lorsque vous ne vous sentez aucune vibration

Voici quelques conseils pour ceux qui ne peuvent se sentir les vibrations entre les sourcils tout en effectuant les exercices sont présentés.

Il est possible, et il est pas rare, mais la vibration est pas enregistré. Vous pouvez être quelque chose d'extraordinaire ATTEND ou très intense. Peut-être qu'il est trop simple. Cette vibration a toujours été les sourcils et n'a jamais été accordé suffisamment d'attention.

Vous pourriez être bloque le processus en pratiquant avec véhémence. Assurez-vous qu'aucune concentration, laisser les choses se passent par eux-mêmes. Aucune vibration à la recherche, nous devons le laisser venir. Continuer avec la pratique, insister sur le fait; mais avec l'esprit de lâcher prise.

Il y a une autre raison pour laquelle vous ne pouvez pas sentir les vibrations: Vous pourriez avoir la lumière au lieu de vibrations. références Rappel:

éthérique vibrations <=>

lumière astrale <=>

Si vous recevez la lumière dans l'une de ses formes (de la simple faisceau floue et floue à un merveilleux espace violet à travers différents types de couleurs et de formes), il est déjà dans l'astral, et donc plus il est dans l'éthérique. peut (au début) ne pas être dans et hors de la maison en même temps. Par conséquent, si vous prenez la lumière, il est tout à fait possible d'avoir contourné le niveau de vibration. Dans ce cas, continuer à pratiquer la lumière au lieu de vibrations. La méditation sur le plan suivi dans ce livre (section 3.7), ce moyen de déplacement de la phase 2 à la phase 3. Pas besoin de vous soucier de vibrations, mais les vibrations connecté dans la gorge avec la lumière.

Après avoir fait ces pratiques avec des centaines d'étudiants de l'école Clairvision, je ne l'ai jamais vu quelqu'un qui n'a pas réussi à sentir la vibration après quelques pratiques. S'il vous plaît observer les oxyrhynchus paroles de Jésus, où l'on parle de ceux dont la recherche ne se limite pas jusqu'à ce qu'ils trouvent, « et quand ils trouvent seront consternés. » Persévérez, persévérez, persévère ... et ça va venir.

D'autres commentaires sur le troisième oeil

Il est pratique de considérer le troisième œil comme un patch ou une grande pièce au centre du front (zone de front). En fait, le troisième oeil est plus comme un tunnel ou d'un tuyau à partir de la zone située entre les sourcils à l'os occipital à l'arrière de la tête.

Le tunnel du troisième oeil

Le long du tunnel il y a plusieurs centres d'énergie, à travers lequel peuvent être connectés à différents mondes et les domaines de la conscience. Cela explique pourquoi les différents systèmes peuvent « localiser » le troisième œil dans des endroits différents: chacun un des centres d'énergie situés le long du tunnel comme point de référence, ou parfois même une structure d'énergie à proximité du tunnel du troisième œil.

Un autre point important à considérer est que le troisième œil est pas physique. La partie matérielle de l'énergie du troisième oeil est une structure qui est intégré dans le plan de la force éthérique ou de la vie de l'organisme. Le corps éthérique a de multiples connexions avec le corps physique et par conséquent le troisième oeil, étant le « commutateur maître » du corps éthérique est également étroitement lié à certaines structures du corps physique, tels que les glandes pituitaire et pinéale.

Cependant, il serait simpliste de dire que le troisième œil est la glande hypophyse ou de la glande pinéale, comme indiqué dans certains livres. Comme expliqué plus haut, le tunnel du troisième œil n'est pas physique. La troisième énergie d'impact de l'oeil dans les différentes structures du corps physique, y compris le sinus frontal, les nerfs optiques et leurs branches, les nervures de la plaque criblée des glandes ethmoïde, pituitaire et pinéale, certains des noyaux dans le centre du cerveau , les ventricules du cerveau et plus. Il serait simpliste et limiter l'excès de prendre une de ces structures et étiqueter comme « troisième œil ». Nous insistons encore une fois que le troisième œil est pas physique, mais un corps d'énergie. Vous pouvez avoir des liens privilégiés avec certaines structures physiques, mais ne peut être limitée à l'un d'eux.

Au début, pas besoin de se soucier de toute autre partie du tunnel, mais il faut savoir entre les sourcils. Vous devez commencer quelque part, et que ce centre, dans la zone entre les sourcils, a le grand avantage de créer une énergie de protection autour de l'aura dès qu'il est activé. Plus tard, il sera l'introduction d'autres centres du « tunnel ».

Ainsi, dans ce livre, chaque fois que nous parlons de « l'œil », nous référerons à la zone située entre les sourcils (entre les sourcils). Ce qui, bien sûr, cela ne signifie pas que les sourcils est le troisième œil en entier. Bien que dans les premiers stades de l'apprentissage, il est la zone qui sera utilisé et développé comme l'interrupteur principal, où restent en permanence conscient. Si vous avez des sentiments dans d'autres domaines de la tête ne doit pas être traitée pour réprimer, ni payer encore l'attention. Gardez l'accent sur le front.

La méditation sur le troisième œil

Maintenant, nous allons commencer par notre technique de méditation. Les premières étapes de ce processus de méditation ne sont pas destinés états de projection de dépassement spectaculaire, mais le travail sur la construction systématique du troisième œil, pour obtenir plus tard un vrai silence intérieur. Comme indiqué dans le chapitre 9 sur la sensibilisation, l'un des principes de notre approche est que l'on ne peut pas lutter contre l'esprit mentalement. Vous ne pouvez pas forcer l'esprit à garder le silence. Mais il peut construire une structure qui transcende l'esprit, où l'esprit peut être maîtrisé. En ce sens, le troisième œil peut être comparé à une tour de contrôle, similaire à celle du vingtième hexagramme du Yi King.

Les phases 4 et 5 traitent de l'espace intérieur et les tourbillons mystérieux. Au cours des premières semaines de pratique, pour simplifier, il peut être décidé de phase 5 obvier (le vortex), en allant directement à partir de l'espace de phase « non technique » ou la méditation elle-même, quand il est « seulement au courant » par les frais généraux.

préparation

Enlever les chaussures, ceinture, cravate et montre.

Asseyez-vous sur le sol avec les jambes croisées, ou chaise, avec le montant arrière. Il ne doit pas être sur le sol; mais l'arrière doit être très simple et verticale. Si vous êtes assis sur une chaise, il est préférable de ne pas se pencher en arrière sur le dossier, de sorte que la libre circulation de l'énergie est autorisée.

La méditation Phase 1: larynx énergie

Fermez les yeux. Gardez vos yeux fermés jusqu'à la fin de la méditation.

Commencez à respirer avec le frottement de la gorge,

La respiration avec frottement génère une vibration dans la gorge. Prendre conscience de la vibration dans le larynx. Utilisez la friction de la gorge pour intensifier la vibration dans le larynx.

Vibration dans la gorge est constituée de deux parties: une physique, créé par une action mécanique de la respiration, et d'autres plus subtiles, comme une démangeaison, qui peut être vu, même après l'arrêt de la respiration avec le frottement de la gorge.

Utilisez la friction de la gorge d'intensifier les démangeaisons nonphysical.

Ajuster la position de la colonne. Recherchez la verticalité absolue. Aligner le cou avec le reste du dos à la recherche d'une posture parfaitement droite. Assurez-vous que la tête, le cou et le repos arrière sont parfaitement alignés et verticale.

Remarquez comment la vibration dans le larynx et le flux d'énergie dans la gorge plus il est parfaitement intensifier la posture verticale.

calme Cultivez.

Méditation, Phase 2: les vibrations dans les yeux

Continuez à respirer avec le frottement de la gorge; mais laissez votre conscience de la gorge. Prendre conscience de la vibration entre les sourcils.

Connectez la vibration dans l'oeil (entre les sourcils) avec frottement dans la gorge.

Si vous n'êtes pas assez sûr de ce que cela signifie « connecter », limite-vous de rester au courant des deux centres en même temps: respiration avec le frottement de la gorge et les vibrations entre les sourcils. Bientôt, le fait qu'il y ait une certaine interaction entre la gorge et l'œil sera évidente. C'est ce que cela signifie pour vous connecter.

La phase 2 consiste à utiliser le frottement de la gorge comme un amplificateur, à cultiver et les vibrations dans l'oeil.

Si vous pouvez choisir parmi une densité lourde ou démangeaisons subtile, il est préférable de garder les démangeaisons. Évitez saisir l'esprit. Gardez l'expérience de la lumière.

Méditation étape 3: la lumière dans l'œil.

Gardez la friction de la gorge. (Les yeux restent fermés jusqu'à la fin de la méditation).

Abaisser la conscience de vibration. Au lieu de cela, commencer à chercher entre les sourcils d'un brouillard ou brouillard, ou de luminosité, ou tout autre type de lumière ou de couleur. Ils peuvent tous être intégrés comme des formes différentes de « lumière », qui, bien sûr, dans le contexte de ce livre, ne se réfère pas à une lumière physique, mais spirituelle, qui est perçu avec les yeux fermés.

Un principe essentiel du travail est:

Ne pas essayer de voir la lumière, essayez de le sentir!

Rappelez-vous, ne pas imaginer ou de visualiser - il est seulement d'être au courant de ce qui est devant soi.

Dès que vous percevez l'un de ces modes de lumière (brume, brillant, couleur ...), bien que vaguement, relier la friction de la gorge. Et en phase 2 friction est liée à la vibration entre les sourcils, maintenant vous vous connectez avec un léger frottement. Au lieu d'amplifier la vibration qui travaille maintenant pour amplifier la lumière.

Comme vous le progrès à travers les parties pratiques de la lumière de plus en plus clair qu'ils sont collectés. Il est d'abaisser progressivement la conscience des parties brumeuses de se concentrer sur les plus brillants. Connecter le frottement de l'amplificateur avec les plus brillants parties de la lumière.

Il est une expérience commune de petites particules de lumière vives dispersées dans l'espace devant soi, se déplaçant au hasard dans toutes les directions. Ce que le frottement de connexion avec lesdites particules légères, dont certains entrent en soi et aller directement au coeur, en introduisant une énergie précieuse.

Méditation, Phase 4: la sensibilisation dans l'espace

Restez dans l'œil, entre les sourcils.

Au lieu de se concentrer sur la lumière elle-même et ses particules brillantes, prendre conscience de la lumière d'arrière-plan. Le ou penumbra violet clair au fond de toutes les couleurs donnent un sentiment d'espace, qui se prolonge vers soi-même.

L'espace peut apparaître comme violet, bleu foncé ou noir, même seul. Plus de sa couleur, ce qui importe est le sentiment d'extension.

Limitez-vous de rester conscient dans l'espace. Laissez-vous tremper dedans.

A ce stade, peut être réduit ou même arrêté la friction de la gorge. Reprendre la respiration avec friction si les errances de l'esprit à des pensées.

Méditation, Phase 5: faire pivoter dans l'espace

Commencer à balancer dans l'espace contre lui-même, en spirale vers l'avant et dans le sens horaire de l'horloge, comme tombant en avant dans un tunnel.

Pivot comme pris dans un tourbillon ou tourbillonnant.

Le tourbillon est là, dans l'espace, en attendant. Vous ne devriez pas essayer d'inventer un mouvement en spirale. Au contraire, il doit être pris par le tourbillon et être entraînés par leur mouvement naturel.

Comme il se retourne, ils changent parfois les qualités et l'espace couleur, comme si nous projetons une zone complètement différente. Il ne va reconnaître les diverses sensations et sentiments et continuer le vortex.

De temps en temps - ou même en continu si on le désire - on peut utiliser le frottement dans la gorge pour amplifier l'effet du vortex.

non technique

Déposez une prise de conscience de la respiration, de l'œil, l'espace ...

Prendre conscience seulement au-dessus de la tête.

Ne rien faire, ne cherchez pas quoi que ce soit, est « seulement au courant ».

Même pas être conscient de lui-même - que conscient.

Restez immobile.

Pratiquer l'art de perdre le contrôle.

Laisser la conscience de décollage au-dessus de la tête.

Retour et terminer la méditation

Encore une fois être au courant entre les sourcils.

Entendre les sons extérieurs.

Prenez conscience de votre corps. Prenez quelques inhalation prolongée.

Employ combien de temps vous voulez revenir complètement, puis enclenchez mes doigts sur sa main droite et ouvrez vos yeux.

Commentaires Phase 1 (vibration dans le larynx)

* Peu importe si le principe est difficile de séparer la vibration physique non physique. Il suffit d'avoir un vague sentiment de vibrations, à la fois physiques et non physiques, de sorte que le processus suive son cours. Quoi qu'il en soit, si elle devait être en fin précise, l'esprit debout probablement de la manière et de bloquer le processus.

Tout ce qui est lié à la vibration sera probablement plus clair après avoir lu les chapitres 4, 6 et 8 et mettre en pratique les techniques de l'énergie des circulations.

* Au début, il peut aider à mettre votre main près de la gorge, à environ 2 ou 3 pieds de distance, afin d'augmenter le sens de l'énergie dans ce domaine. Finalement, il ne sera plus nécessaire.

* Pour cette pratique, ainsi que pour tous les travaux sur le larynx de l'énergie, il est crucial que le cou est aussi vertical que possible.

Quelles sont les différences les plus évidentes qui peuvent être observées entre les corps des animaux et des humains? Une différence importante est que la colonne vertébrale humaine est verticale, tandis que les animaux ont tendance à vivre dans une position horizontale. En outre, lorsque les animaux ont la boîte vocale, il est est pas verticale. Cela nous donne un indice sur l'importance de la verticalité du larynx peut atteindre son statut cosmique dans le cadre de l'Esprit. Vous pouvez être un autre indice de percevoir ce qui se passe lorsque la première étape de la méditation est fait: dès qu'une position parfaitement verticale, le cou a lieu une intensification soudaine des vibrations dans le larynx est atteint.

Commentaires, Phase 2 (vibration dans l'œil)

* Le larynx agit comme une énergie d'amplificateur et de mise en forme (formes). Vous vous connectez à la zone de front avec la friction de la gorge, en travaillant sur le renforcement du troisième œil.

En ce qui concerne l'expérience, on peut dire que l'intensification des vibrations dans le troisième œil qui a lieu dès que vous vous connectez avec le frottement de la gorge, il indique que l'action se déroule du larynx.

* Comme expliqué ci-dessus, la vibration peut aussi se sentir une démangeaison, la pression, la densité ... Cette phase est les travaux de construction du plan éthérique du troisième œil.

Commentaires, Phase 3 (lumière dans l'œil)

* Au début, connectez la lumière dans les yeux avec les moyens de friction de la gorge se sentent tout simplement les deux simultanément. Ensuite, il produit automatiquement un échange entre les deux, de sorte que l'énergie générée par la friction dans les rainures communique avec de la partie de la (troisième) oeil perçoit la lumière. Dans la pratique, l'expérience est assez simple: la friction semble « nourrir » la lumière, ce qui rend plus tangible et brillant, ce qui est un autre exemple de la façon dont le larynx peut être utilisé pour « forme ».

* La plupart des étudiants croient qu'ils ne peuvent pas voir la lumière voir réellement; mais ils ne reconnaissent pas. Il doit accepter que dans le début, le sentiment de la lumière peut être faible, comme un faisceau assez floue ou diffuse, par exemple. Mais même cette faible lueur est le premier fil. Utilisez l'effet d'amplification du larynx pour le développer. Pratique, pratique, pratique ... et l'éclat humble deviendra un appareil.

Commentaires, phase 4 (espace)

* Une expérience commune lorsque la perception de l'espace est atteint violet est un sentiment d'immense soulagement dans le cœur, comme si tout à coup un poids énorme avait été libéré. Dès que l'intérieur est en contact, le cœur se sent immensément plus léger. Quelques explications de ce fait se trouvent dans la section 3.10.

Commentaires, Phase 5 (vortex)

* Ne doit pas être prise le sens des aiguilles d'horloge comme quelque chose de systématique et obligatoire. Comme toujours, suivi l'énergie du moment, car il est parfois possible que la direction arrière de pivot ou à l'opposé des aiguilles de l'horloge. Cependant, en l'absence de vent ou le courant particulier nous reconduisent, il est préférable d'aller de l'avant et dans le sens horaire de l'horloge.

* Le tourbillon est à la fois un tourbillon comme un tunnel en même temps. Il est préférable de ne pas avoir des idées préconçues sur la façon de paraître, mais laisser émerger la perception progressivement lui-même.

* Pivotant dans l'espace mène à la science élaborée à travers lequel vous tourbillons pouvez voyager loin dans l'espace et le temps. Entrez une forme de Voyage dont le but est pas projeté en dehors du corps, mais la plongée en interne si profonde qu'il n'y a plus rien à échapper. L'effet de vortex, ce qui conduit à un espace-temps à un autre, est largement utilisé dans ISIS, les techniques de régression Clairvision.

* Vous devez approcher le vortex avec un grand respect et de révérence, comme si nous approchions qu'Archange beaucoup plus éons de plus de nous, et nous amener dans le tourbillon des mystères extraordinaires.

Pensées pendant la méditation

Si les pensées surgissent pendant la méditation ne devrait pas attention, nous devons simplement poursuivre le processus. Bientôt, vous remarquerez que de fortes vibrations entre les sourcils tend à calmer l'esprit et de réduire considérablement son flux continu de pensées. Par conséquent mentalement requis ne pas lutter contre les pensées. Ne pas se concentrer assez d'attention sur eux. Chaque fois qu'un distrayant pensé, il suffit d'aller vers le troisième œil et continuer l'exercice. Persevérese dans le processus et, le troisième œil se développe, les pensées seront, de plus en plus, un problème mineur. D'un certain niveau de développement, le troisième œil offre la possibilité d'échapper complètement de l'esprit, et par conséquent des pensées à volonté.

Lorsque le niveau de la pensée devient ennuyeux, ils peuvent souvent apaisés en intensifiant la friction dans la gorge, ce qui a pour effet de renforcer la vibration dans l'œil. Mais rappelez-vous que dans notre méditation, le but est de ne pas garder l'esprit silencieux - un exercice notoirement sans espoir - mais pour construire le troisième œil. Lorsque cela a été accompli, les pensées n'importent plus jamais plus.

Synopsis méditation sur le troisième oeil

Préparation: asseoir le dos droit et vertical

1) le frottement de la gorge + vibration dans le larynx

2) le frottement de la gorge + vibration entre les sourcils

3) le frottement de la gorge entre les sourcils lumière +

4) Espace

5) pivotante dans l'espace: le tourbillon

Non technique: juste être conscient au-dessus de la tête

Heures suggérées pour chaque phase

* Pour une méditation de trente minutes: cinq minutes pour chacune des phases cinq plus cinq minutes au-dessus de la tête.

* Pour une méditation de soixante minutes: Phase 1, à cinq minutes. Phase 2, dix minutes. Phase 3, dix minutes. Phase 4, dix à quinze minutes. Phase 5, quinze à vingt minutes. De plus cinq minutes au-dessus de la tête.

* Pour une méditation de dix minutes: Prenez environ deux minutes pour chaque phase.

La phase 1 ne doit jamais être ignorée, même si le temps est serré, car il est un élément essentiel du processus.

Pratique 3.8: plus de buzz

Cette technique utilise le buzz pratiqué dans la section 2.4. Asseyez-vous le dos droit et vertical et prendre conscience de la gorge. phases répétées 1, 2 et 3 de la méditation sur le troisième œil, bien que faire un buzz plutôt que la friction de la gorge.

Plongez dans l'espace, tel que vu à des étapes 4 et 5, en utilisant les acouphènes de temps en temps pour pénétrer dans l'espace profond.

commentaire

* Ces bourdonnements constituent un moyen puissant pour se projeter dans l'espace. Ne hésitez pas à les utiliser à tout moment où les pensées ou les activités souffrant de troubles mentaux ou sont déposées pendant la méditation.

3.9 pratique d'organisation

Pendant les premiers jours de pratique la méditation faire autant que vous répéter éventuellement la pratique de la première ouverture (section 3.2) et en utilisant la méditation sur le troisième œil (3,7) et son équivalent avec les acouphènes (3.8) et tout autre technique contenues dans ce livre. Cette forte dynamique sera plus facile de suivre le reste du processus.

Par la suite, une bonne façon de procéder est de passer un peu de temps tous les matins pour pratiquer la méditation sur le troisième œil (3.7) et d'autres exercices. Par exemple, méditent pendant une vingtaine ou une trentaine de minutes, puis la pratique des exercices des circuits d'énergie (chapitres 4, 6 et 8) pour les minutes dix, les techniques de vision (chapitres 5 et 7) pendant dix minutes, et les techniques de protection (chapitres 18 et 20) pendant dix minutes. Faire une pratique de nuit (chapitres 13, 14 et 15) tous les soirs avant le coucher, et peut-être aussi dans l'après-midi ou soir à partir, par exemple, si vous êtes fatigué de la maison de portée après le travail.

Si vous avez plus de temps, il est certainement possible et bénéfique, de passer de longues périodes exercices. Bien qu'il soit clair que les techniques Clairvision sont conçues pour les personnes vivant dans le monde, ne sont pas invités à se retirer des activités de tous les jours, mais pour effectuer commencer par une nouvelle prise de conscience, comme on le verra dans le chapitre 9.

Le secret du succès est de ne pas passer de longues heures à méditer, mais intégrer de plus en plus ces pratiques dans les activités de la vie quotidienne. La pierre angulaire de notre approche est de maintenir une prise de conscience constante dans le troisième œil (la zone située entre les sourcils), peu importe ce qui est fait (autre que le sommeil). Ce qui ne fait pas référence à la lumière ou l'espace, qui devrait être laissé pour des moments de méditation, mais de garder en permanence une prise de conscience de la vibration entre les sourcils. être ainsi atteint un double objectif: d'une part, il sera progressivement plus présent dans des actions propres, plus concentré; et d'autre part, le troisième œil puisera dans cette prise de conscience et se développer comme un centre d'énergie puissante. Toutes les techniques contenues dans ce livre peuvent être considérés comme des occasions de cultiver une nouvelle conscience. Le premier et le principal bénéfice de nos techniques de vision est que la mise en œuvre doit rester conscient et présent dans la zone située entre les sourcils.

Si vous avez peu de temps, il se pourrait bien suivre le processus ci-dessus (art 3.7) pour méditer seulement cinq à dix minutes tous les matins, et intégrer les pratiques qui restent dans les routines quotidiennes. Mais ces cinq à dix minutes de méditation du matin sont essentiels pour le développement du troisième œil. Si le « ordre du jour » est telle que la période de pratique dans l'après-midi au lieu du matin, devrait être de maintenir cinq à dix minutes de méditation du matin à tout prix, car cela assure le rebranchement du troisième œil, la modification plein d'énergie pour le reste de la journée.

Quel que soit le format que vous décidez d'adopter la pratique, rappelez-vous que cette partie de la route a à voir avec la construction - La construction du corps subtil - donc plus vous pratiquez avant que le bâtiment a été achevé.

3.10 Les mystères de l'espace

Tout en pratiquant ISIS - les techniques de régression Clairvision - il est pas rare de connaître à nouveau le statut de l'embryon au cours des jours après la conception. Le fœtus peut se sentir « baigner » dans l'espace violet. espace pourpre qui l'entoure complètement, comme une mer. L'embryon est minuscule et l'espace autour d'elle se sent être immense. Cet espace ne diffère pas de l'espace violet qui est perçu dans le troisième œil au cours des quatrième et cinquième phases de la troisième méditation des yeux.

Pour l'embryon, il est en dehors de l'espace et autour de lui-même. Mais pour nous le même espace est à l'intérieur. Pour entrer dans l'espace, on doit se retirer dans et à travers le portail du troisième œil. Dans les Upanishads, l'être humain est comparé à une ville avec dix portes. Neuf de ces portes ouvrent vers l'extérieur et vers l'intérieur seulement. Les neuf extérieures sont les deux yeux, deux oreilles, deux narines, la bouche, l'anus et l'organe générative. Porte dixième est le troisième œil ou Ajna-cakra, qui n'est pas ouvert au monde extérieur, mais à l'espace intérieur.

Alors, ce qu'il était pour l'embryon, est maintenant en nous. Au cours du processus embryonnaire par lequel le fœtus est construit a lieu intériorisation de l'espace astral. Il est un renversement fascinant, à travers laquelle l'intérieur devient extérieur et l'extérieur devient intérieur. Et dans la mort le contraire se produit: l'individu est réintégrée dans l'espace.

Cela nous amène à une compréhension plus profonde du mot « existence » utilisé pour décrire la période de la vie sur Terre. Les anciens moyens latine sur les moyens et Sisteré prenant la position. L'existence, par conséquent, des moyens prenant position qui est, hors de l'espace. Il y a la suppression temporaire de l'espace est entre la naissance et la mort.

Maintenant, vous pouvez comprendre le sentiment de soulagement et de soulagement ressenti dans le cœur quand on est immergé dans l'espace violet pendant la méditation. Il est comme si le cœur a été soudainement libéré de toutes les pressions des diverses incarnations a vécu, de tous les problèmes de l'existence - assez pour se sentir beaucoup plus léger! -. Un résultat d'initiation est d'établir une connexion permanente à l'espace sans perdre l'ancre avec la Terre. Vous pouvez profiter de la paix de l'espace et en même temps rester pleinement impliqué dans les activités quotidiennes. Après un certain niveau, ce séjour joyeux de légèreté pour toujours dans le cœur, peu importe ce qui peut arriver à l'extérieur.

Doit brevet soit que le but du style de travail de Clairvision reçoit pas l'individu hors de l'incarnation de porter un paradis flottant et heureux, mais se préparer pour le travail de l'alchimie intérieure, transformant la substance intérieure de leur corps. Le but est d'atteindre l'illumination ici et maintenant, au milieu du désordre cosmique qui est la vie moderne. Paradoxalement, la connexion avec l'espace liberté intérieure qui nous permet d'être dans le monde plus pleinement créé.